****

**23. 10. 2019**

**TZ – Odstartujte zimní rána s chutí! Vyzkoušejte skvělé snídaně s kaki Persimon Bouquet**



Oranžové ovoce s nevšedním názvem kaki je ideální společník pro chladná podzimní a zimní rána. Tento šťavnatý plod je totiž plný sladké chuti, energie a zdraví díky velkému obsahu vitamínů, minerálů a vlákniny. A kromě toho v něm nenajdete pecky a snadno se krájí. Díky tomu ráno ušetříte cenné minuty. **Kaki Persimon Bouquet** je proto ideální ovoce k snídani. Právě v těchto dnech dozrává na slunných svazích kolem španělské Valencie a míří k nám. Dopřejte si čerstvé kaki v lahodných a zdravých snídaňových receptech pro dva!

**Zimní smoothie s kaki**

Příprava tohoto smoothie vám zabere sotva deset minut. A co zbyde od snídaně stačí vzít s sebou ke svačině. Skořice a zázvor vás v zimě pěkně prohřejí a kaki dodá skvělou chuť. Na recept si připravte:

4 kaki Persimon Bouquet

1 lžička skořice

½ lžičky kurkumy

1 lžíce nakrájeného čerstvého zázvoru

1 lžíce medu

šťáva z 1 citronu

šťáva z 1 pomeranče

250 ml mandlového mléka

Nakrájejte kaki Persimon Bouquet na menší kousky. Není potřeba loupat, protože i slupka obsahuje zdraví prospěšné látky. Kousky přendejte do mixéru. Přidejte skořici, kurkumu, zázvor, med, šťávu z citronu a pomeranče a mandlové mléko. Vše rozmixujte ve smoothie. Podávejte.

**Mléčná ovesná kaše s kaki**

Ovesná kaše je snídaňový evergreen. Díky kaki ale dostane novou jiskru. Připravit si můžete i veganskou variantu, stačí vyměnit běžné mléko za rostlinné a med například za javorový sirup. Nachystejte si:



1-2 kaki Persimon Bouquet

1 hrnek (o objemu 250 ml) ovesných vloček

3 hrnky mléka

špetka soli

špetka mleté skořice

1 lžíce medu

1 lžíce chia semínek

Do hrnce odvažte ovesné vločky, zalijte je mlékem, přidejte sůl, skořici a med. Přiveďte k varu, poté snižte teplotu a za občasného míchání vařte, dokud nevznikne kaše. Trvá to asi 10 minut.  Poté kaši rozdělte do misek, navrch dejte nakrájené kaki Persimon Bouquet a zasypte chia semínky. Podávejte.

**Chia pudink s kaki**

Tuto snídani jako z trendy kavárny vykouzlíte hravě během chvilky - stačí si vzpomenout ještě večer na chia semínka. Ráno pak stačí už jen pár minut na vaření.

Potřebovat budete:

2 kaki Persimon Bouquet

200 ml mléka (může být i mandlové)

8 lžiček chia semínek

1 lžička třtinového cukru

1 lžička medu

špetka skořice

Připravte si chia pudink. Do větší uzavíratelné skleničky nalijte mléko, přidejte chia semínka a cukr. Uzavřete, promíchejte a nechte v chladu ideálně přes noc bobtnat. Sem tam ještě promíchejte. Druhý den nakrájejte kaki Persimon Bouquet, větší část dejte do hrnce, přidejte med a skořici, podlijte troškou vody a vařte za neustálého míchání doměkka. Poté rozmixujte. Přendejte na dno dvou menších skleniček. Navrch rozdělte nabobtnalý chia pudink a ozdobte čerstvými kousky kaki a můžete vše ještě zlehka posypat chia semínky.

**Kaki máslo**

Tuto originální alternativu marmelády připravíte v cuku letu. Při servírování se pak budete moct pochlubit nečekaně skvělými chutěmi. Připravte si:

3 kaki Persimon Bouquet

šťáva z 1 citronu

šťáva z 1 pomeranče

1 lžíce kokosového oleje

pečivo na podávání

Troubu předehřejte na 180°C. Plech vyložte pečicím papírem, vyskládejte na něj na měsíčky nakrájené kaki Persimon Bouquet. Pečte dozlatova, asi 45 minut. Poté přendejte do hlubší nádoby, přidejte šťávu z citronu a pomeranče a kokosový olej. Vše rozmixujte ponorným mixérem do hladkého másla. Podávejte s pečivem.

Ačkoliv **kaki Persimon Bouquet** pochází ze španělské Valencie, již ve starém Řecku dostalo název ovoce bohů. Své kvality a chuť si udrželo až do současnosti. Vyzkoušejte originální snídaňové kombinace s podzimní sklizní kaki! Plody **kaki Persimon Bouquet** jsou k dostání od konce října např. v obchodní síti Kaufland, Globus a v kamenných maloprodejnách. Cena se pohybuje od 8 – 18 Kč za kus. Více informací na [www.nejkaki.cz](http://www.nejkaki.cz/).

## Mediální servis:

cammino…

Dagmar Kutilová

E-mail: kutilova@cammino.cz

Tel.: +420 606 687 506

[www.cammino.cz](http://www.cammino.cz/)